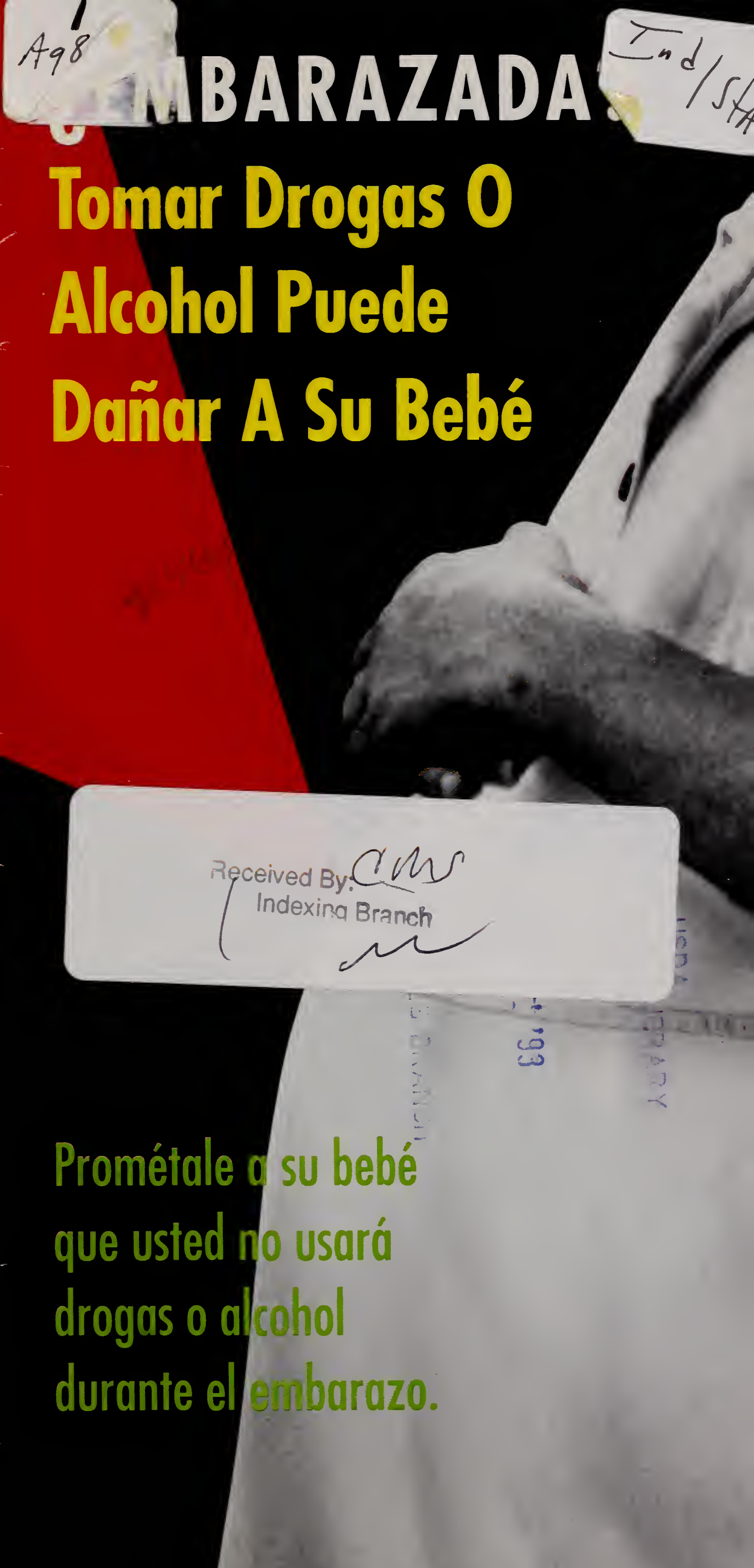

MBARAZADA
Tomar Drogas O
Alcohol Puede
Dañar A Su Bebé
Prométale a su bebé
que usted no usará
drogas o alcohol
durante el embarazo.



¿Embarazada?

Tomar Drogas O Alcohol Puede Dañar A Su Bebé

Prométale a su bebé que usted no usará drogas o alcohol durante el embarazo.

Cuando usted esté embarazada:

- **No** use drogas que se consiguen en la calle
- **No** tome bebidas alcohólicas
- **No** fume cigarrillos
- **No** tome medicinas, ya sean recetadas o no, sin antes preguntarle a su médico.



¿Embarazada?

Tomar Drogas O Alcohol Puede Dañar A Su Bebé

Prométale a su bebé que usted no usará drogas o alcohol durante el embarazo.

Cuando usted esté embarazada:

- **No** use drogas que se consiguen en la calle
- **No** tome bebidas alcohólicas
- **No** fume cigarrillos
- **No** tome medicinas, ya sean recetadas o no, sin antes preguntarle a su médico.

La Historia De Debbie

Lo Que Las Drogas Pueden Hacerle A Un Bebé

Yo tomé drogas cuando estaba embarazada con mi hijo Tony. ¡Todo tipo de drogas! Jamás me puse a pensar lo que podía pasarle a Tony. Todo lo que yo quería era estar drogada. Cuando Tony nació, recién pude ver lo que las drogas le habían hecho a él.

Tony nació antes de tiempo y casi se murió. Era muy pequeño, casi no podía respirar por sí mismo. Tuvo que estar en el hospital por mucho tiempo. Para mantenerlo con calor, lo tenían en una caja especial, llamada incubadora. Al principio, yo ni siquiera podía tenerlo en brazos porque él estaba muy enfermo. Tenía tubos por todas partes. Su cuerpito temblba, como si estuviese sufriendo dolores.

Me partía el corazón. El médico me dijo que las drogas que yo tomaba cuando estaba embarazada, le habían causado esos daños.



Cuando llevé a Tony a casa, no hacía más que llorar. Yo pensé que me iba a enloquecer. El bebé se retorcía y chillaba. No me dejaba que lo abrazara. El médico tuvo que enseñarme una manera especial de sostener a Tony para que dejara de llorar.

Los médicos no saben si Tony algún día va a curarse. Me dicen que puede ser que jamás sea normal. Solo el tiempo lo dirá.

Nadie sabe por qué algunos bebés sufren daños por las drogas y otros no. Mi mejor amiga usó drogas mientras que estaba embarazada. Su bebé parece saludable. Yo no fuí tan afortunada. Tal vez, usted tampoco lo sea.

Las drogas y el alcohol pueden causarle daño a su bebé antes de que nazca. Si use drogas o alcohol, por favor, busca ayuda.

Me partía el corazón. El médico me dijo que las drogas que yo tomaba cuando estaba embarazada, le habían causado esos daños.

Cuando llevé a Tony a casa, no hacía más que llorar. Yo pensé que me iba a enloquecer. El bebé se retorcía y chillaba. No me dejaba que lo abrazara. El médico tuvo que enseñarme una manera especial de sostener a Tony para que dejara de llorar.



Los médicos no saben si Tony algún día va a curarse. Me dicen que puede ser que jamás sea normal. Solo el tiempo lo dirá.

Nadie sabe por qué algunos bebés sufren daños por las drogas y otros no. Mi mejor amiga usó drogas mientras que estaba embarazada. Su bebé parece saludable. Yo no fuí tan afortunada. Tal vez, usted tampoco lo sea.

Las drogas y el alcohol pueden causarle daño a su bebé antes de que nazca. Si use drogas o alcohol, por favor, busca ayuda.

En este folleto, va a aprender algunas cosas que puede hacer por sí misma y su bebé antes de que nazca. Hable con alguien en la clínica WIC. Ellos saben donde puede ir para recibir ayuda. No cometa el mismo error que yo cometí.

Por favor, escuche a una madre que aprendió por experiencia. No tome drogas ni beba alcohol cuando esté embarazada.

Las Drogas Callejeras

Las drogas que se consiguen en la calle pueden causar mucho daño a su bebé antes de que nazca. Su bebé puede contraer el SIDA si usted comparte las agujas. Cuando usted tome alguna droga, ésta afecta a su bebé. Algunas drogas perjudican las venas y arterias del bebé. El bebé no recibe suficiente aire y alimentos.

Su bebé desarrolla órganos como el cerebro y el corazón, y miembros como los brazos y las piernas, muy temprano en el embarazo. El uso de drogas en esta etapa puede causar defectos de nacimiento; el uso de drogas más tarde en el embarazo puede impedir que su bebé crezca lo suficiente.

Su bebé antes de nacer puede quedar adicto a las drogas que usted use. Después del nacimiento, el bebé de una madre que usó drogas puede

- sufrir convulsiones
- padecer de los síntomas que sufren personas adictas
- ser difícil para cuidar.



Si usted usa drogas callejeras cuando esté embarazada, su bebé podría nacer

- prematuro
- demasiado pequeño
- débil

El bebé podría ser demasiado pequeño o estar demasiado enfermo para sobrevivir.

Si usted usa drogas callejeras, déjelas en este momento. Aun si usted usa drogas de vez en cuando, su bebé puede sufrir daños antes de nacer. Pida ayuda para dejar las drogas. El dejar las drogas en cualquier momento durante su embarazo va a ayudar a su bebé. Cuanto más temprano que usted deje las drogas, sería mucho mejor.



No Use Drogas Callejeras

Tales como

La Cocaína
(la coca, la soda, el perico)

La Aceleradora
(las amfetaminas, pastillas de dieta)

Los Eufóricos

La Heroína
(la chiva, negra)

La Marijuana
(la mota, la grifa, la yerba)

El PCP
(el leño)

El Acido
(LSD)

Alcohol

El tomar cualquier tipo de bebida alcohólica cuando usted esté embarazada puede ser dañino. Cuando usted tome un trago, su bebé en gestación también lo toma. Cuando el alcohol llega al feto puede dañar el desarrollo de los órganos, como el cerebro y el corazón.

Si usted toma alcohol, podría tener un bebé con el "síndrome fetal del alcohol," conocido en inglés como "fetal alcohol syndrome" o "FAS." Los bebés con FAS

- son pequeños
- son lerdos o tienen retardo mental
- tienen deformaciones del rostro
- pueden sufrir problemas del corazón
- Los niños no se curan del FAS. Lo tendrán toda la vida.

Los médicos no saben cuanto alcohol que se puede tomar sin que cause daño. Lo mejor que usted puede hacer es no beber alcohol mientras que esté embarazada.

Alcohol

El tomar cualquier tipo de bebida alcohólica cuando usted esté embarazada puede ser dañino. Cuando usted tome un trago, su bebé en gestación también lo toma. Cuando el alcohol llega al feto puede dañar el desarrollo de los órganos, como el cerebro y el corazón.

Si usted toma alcohol, podría tener un bebé con el "síndrome fetal del alcohol," conocido en inglés como "fetal alcohol syndrome" o "FAS." Los bebés con FAS

- son pequeños
- son lerdos o tienen retardo mental
- tienen deformaciones del rostro
- pueden sufrir problemas del corazón
- Los niños no se curan del FAS. Lo tendrán toda la vida.

Los médicos no saben cuanto alcohol que se puede tomar sin que cause daño. Lo mejor que usted puede hacer es no beber alcohol mientras que esté embarazada.



No Tome Bebidas Alcohólicas

Tales como

Cerveza

Vino

Refrescos de vino

Licores

Tragos mezclados

o cocteles

Otras Sustancias Dañinas

Los Cigarrillos

El fumar cigarrillos también puede causar que su bebé nazca antes de tiempo y sea demasiado pequeño. El fumar hace que las vías sanguíneas en su cuerpo se encojan. Cuando esto ocurre, el bebé recibe menos alimentos (nutrimentos) y aire. Puede ser que el bebé no crezca lo suficiente. El reducir el número de cigarrillos que fuma, o el dejar de fumar a cualquier tiempo del embarazo va a ayudar a su bebé antes de que nazca. Hable de esto con alguien en la clínica WIC. Ellos sabrán dónde usted puede recibir ayuda. Cuanto antes que deje de fumar, más saludable va a ser para su bebé.



Ciertos Medicamentos

Algunos medicamentos también pueden causar daño a su bebé antes de que nazca. Estos incluyen las medicinas que le recetó el médico antes de que usted estuviera embarazada. También incluyen algunos medicamentos que usted puede comprar en la farmacia sin que necesite receta.

Asegúrese de preguntar al médico antes de tomar cualquier medicamento, ahora que está embarazada.



Consulte Con Su Médico Antes De Tomar:

Medicamentos recetados

Píldoras para el resfrío

Medicamento para la tos

Aspirina

Laxantes o Purgantes

Píldoras para dormir

Medicamento para las alergias

Píldoras de la dieta

Cualquier otro medicamento

Una Mujer Que No Usa Las Drogas Es También, Una Mejor Madre

Es importante que usted también se mantenga lejos del alcohol y otras drogas después de que nazca su bebé.

La lactancia materna es buena para su bebé. La leche de pecho es la mejor comida para que su bebé crezca. Cuando usted esté amamantando, es mejor que evite los cigarrillos, el alcohol y las drogas callejeras. También, debe consultar con su médico antes de tomar cualquier medicina, ya sea recetada o no.

Su bebé necesita todo el amor y la atención que usted puede darle. Una madre que abusa del alcohol o usa drogas callejeras tal vez no cuide a su bebé de la manera adecuada. Puede olvidarse de alimentarlo, de bañarlo y de cambiarle las ropas. La salud y el bienestar de su bebé, dependen de usted.

Mis Tres Promesas A Mi Bebé:

1. No voy a tomar bebidas alcohólicas ni usar otras drogas cuando estoy embarazada. No quiero dañar a mi bebé antes de que nazca.

2. Voy a cuidar bien a mi bebé. No voy a abusar de las bebidas alcohólicas ni usar drogas después de que mi bebé nazca.

3. Voy a hablar con alguien en la clínica WIC, un médico o algún otro trabajador social o de la salud, si necesito ayuda para dejar de usar alcohol, cigarrillos y otras drogas.



El número de teléfono que el consejero/la consejera de WIC me dio para buscar ayuda es:

Mis Tres Promesas A Mi Bebé:

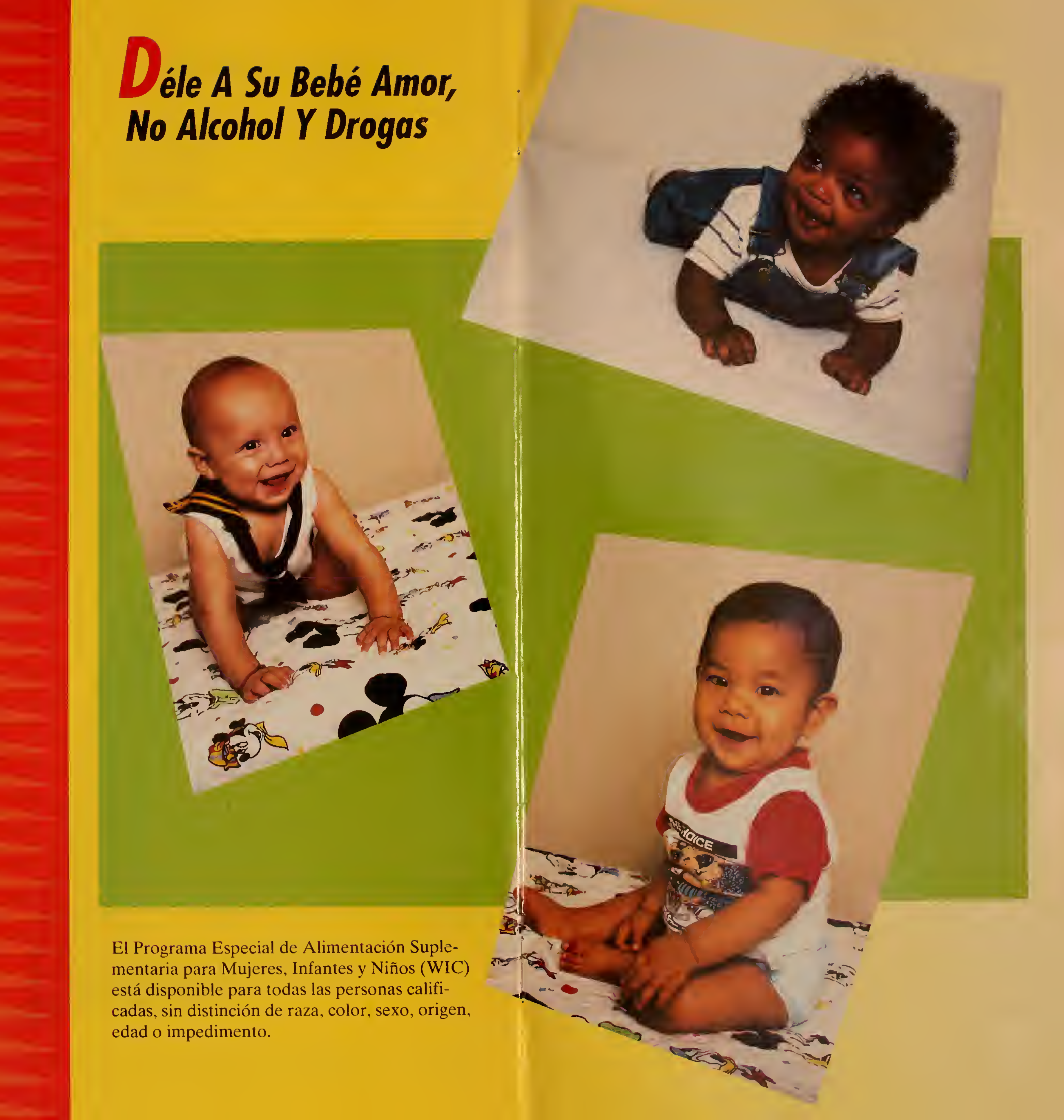
1. No voy a tomar bebidas alcohólicas ni usar otras drogas cuando estoy embarazada. No quiero dañar a mi bebé antes de que nazca.

2. Voy a cuidar bien a mi bebé. No voy a abusar de las bebidas alcohólicas ni usar drogas después de que mi bebé nazca.

3. Voy a hablar con alguien en la clínica WIC, un médico o algún otro trabajador social o de la salud, si necesito ayuda para dejar de usar alcohol, cigarrillos y otras drogas.

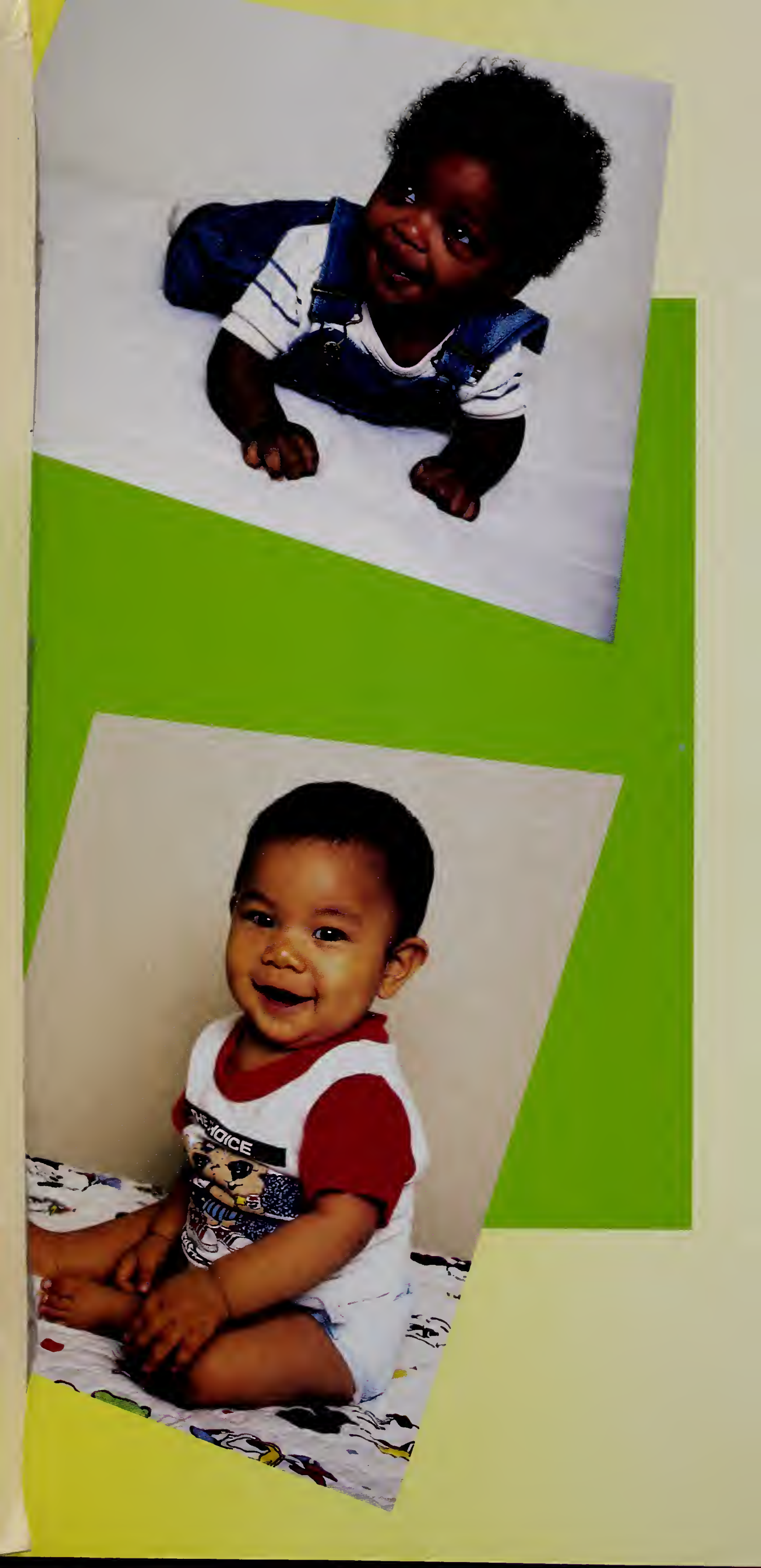


El número de teléfono que el consejero/la consejera de WIC me dio para buscar ayuda es:



Déle A Su Bebé Amor, No Alcohol Y Drogas

El Programa Especial de Alimentación Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) está disponible para todas las personas calificadas, sin distinción de raza, color, sexo, origen, edad o impedimento.



U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
Program Aid Number 1464-S

USDA appreciates the assistance of the following in the development of this brochure: The Office for Substance Abuse Prevention and the Office on Smoking and Health, U.S. Department of Health and Human Services; and the American Council for Drug Education.

October 1992